



統鮮

美食110年12月菜單

永平高中

* 本公司全面使用【非基因改造】玉米及黃豆製品 營養師：毛韻晴(營養字第6543號)
 地址：新北市三重區中興北街136巷18弄18號 服務電話：(02) 2999-0088 傳真：(02) 2999-8811

本公司全面採用國產豬與其製品 產地：臺灣

日期	星期	主食	主菜1	副菜1	副菜2	青菜	湯品	備註	全穀	豆魚	蔬	油	熱
1	三	味噌雞肉 烏龍麵 <small>麵+雞肉+洋蔥+紅蘿蔔+味噌</small>	烤雞排X1 <small>雞排-烤</small>	炸 可樂餅X2 <small>可樂餅*2-炸</small>	肉燥冬瓜 <small>冬瓜+豬絞肉+九層塔-煮</small>	產銷履歷	昆布排骨湯 <small>海帶+紅蘿蔔+豬大骨</small>						小叮嚀 銅鑼燒 <small>6.2 2.4 2.2 2.5 782</small>
2	四	白飯 <small>白米</small>	焗烤 白醬燉肉 <small>豬肉塊+馬鈴薯+南瓜+起司-烤</small>	糖醋豆干 貢丸 X1 <small>貢丸+豆干+洋蔥+杏鮑菇-燒</small>	雞絲高麗 <small>高麗菜+紅蘿蔔+雞肉-炒</small>	有機蔬菜	肉骨茶湯 <small>大白菜+香菇+雞骨</small>						果汁 <small>6.4 2.4 2.0 2.4 786</small>
3	五	地瓜飯 <small>白米+地瓜</small>	椒麻雞 <small>雞肉+洋蔥+彩椒+香菜-燒</small>	芹香排骨羹 <small>白蘿蔔+豬肉塊+芹菜+香菇-煮</small>	彩繪花椰 <small>(綠+白)花椰+紅蘿蔔-煮</small>	產銷履歷	玉米濃湯 <small>玉米+雞蛋+紅蘿蔔</small>	水果	6.0	2.4	2.3	2.8	784
6	一	紫米飯 <small>白米+紫米</small>	黑胡椒肉片 <small>豬肉片+洋蔥+金針菇-燒</small>	紅麵 鹹酥雞 X3 <small>雞肉-炸</small>	鄉村粉絲 <small>高麗菜+冬粉+香菇-煮</small>	產銷履歷	金針雞湯 <small>金針花+木耳+雞骨</small>	水果	6.2	2.4	2.4	2.3	778
7	二	白飯 <small>白米</small>	塔香雞丁 <small>雞肉+杏鮑菇+九層塔-燒</small>	咖哩肉醬 <small>馬鈴薯+豬絞肉+紅蘿蔔+洋蔥-煮</small>	蝦仁海根 <small>海帶根+豆干片+蝦仁-煮</small>	產銷履歷	蕃茄蛋花湯 <small>蕃茄+雞蛋+蔥</small>		6.5	2.4	2.1	2.9	818
8	三	肉鬆 蛋炒飯 <small>米+高麗菜+雞蛋+豬肉+肉鬆</small>	醬燒豬排 X1 <small>豬排X1-油</small>	燒賣X2 <small>豬肉燒賣*2-蒸</small>	香菇結頭 <small>結頭菜+香菇+彩椒-炒</small>	產銷履歷	青木瓜湯 <small>青木瓜+雞骨+紅蘿蔔</small>		6.4	2.5	2.2	2.8	817
9	四	白飯 <small>白米</small>	茄汁雞 <small>雞肉+蕃茄+洋蔥+義式香料-煮</small>	鴿蛋燈籠 滷味 X2 <small>油豆腐+川耳+鴿蛋-油</small>	肉片黃瓜 <small>大黃瓜+紅蘿蔔+肉片-炒</small>	有機蔬菜	蘿蔔排骨湯 <small>白蘿蔔+紅蘿蔔+豬大骨</small>		6.3	2.4	2.4	2.8	807
10	五	玉米飯 <small>白米+玉米</small>	可樂滷肉 <small>豬肉塊+白蘿蔔+紅蘿蔔-油</small>	蒸蛋 <small>雞蛋+香菇-蒸</small>	木耳銀芽 <small>綠豆芽+紅蘿蔔+木耳-炒</small>	產銷履歷	味噌湯 <small>豆腐+海帶芽+味噌</small>	水果	6.1	2.4	2.3	2.7	786
13	一	燕麥飯 <small>白米+燕麥</small>	醬燒雞丁 <small>雞肉+紅頭蔥+蔥-煮</small>	腰果 洋芋 肉 茸 <small>馬鈴薯+絞肉+腰果+毛豆+黑胡椒-煮</small>	針菇三絲 <small>海帶絲+金針菇+紅蘿蔔-炒</small>	產銷履歷	客家米粉湯 <small>粗米粉+高麗菜+豬肉絲</small>	水果	6.4	2.4	2.2	2.6	800
14	二	白飯 <small>白米</small>	筍香燒肉 <small>豬肉+筍+蝦米+豬腳-煮</small>	蕃茄炒蛋 <small>雞蛋+蕃茄+洋蔥-煮</small>	雞肉花椰 <small>雙色花椰+雞肉+木耳-煮</small>	產銷履歷	黃瓜鮑菇湯 <small>大黃瓜+杏鮑菇+豬大骨</small>		6.0	2.3	2.4	2.4	761
15	三	焗烤 青醬雞肉 義大利麵 <small>麵+雞肉+青醬(含花生)+起司</small>	炸 雞腿 X1 <small>雞腿-炸</small>	海苔香鬆花枝丸X2 <small>花枝丸X2+海苔香鬆-燒</small>	脆炒高麗 <small>高麗菜+紅蘿蔔+木耳-炒</small>	產銷履歷	巧達 濃湯 <small>馬鈴薯+紅蘿蔔+雞蛋</small>		6.2	2.3	2.4	2.3	770
16	四	白飯 <small>白米</small>	蒜味里肌肉條X4 <small>豬肉條X4-燒</small>	沙茶魚丁 <small>蔬菜+魚肉+沙茶醬-煮</small>	毛豆玉米 <small>玉米+紅蘿蔔+毛豆-炒</small>	有機蔬菜	竹筍雞湯 <small>竹筍+香菇+雞骨</small>		6.4	2.4	2.0	2.4	786
17	五	五穀飯 <small>白米+五穀米</small>	菲力雞排X1 <small>雞排X1-燒</small>	酢醬肉燥干丁 <small>豆干+絞肉+洋蔥+毛豆-煮</small>	蘿蔔佃煮 <small>白蘿蔔+紅蘿蔔+香菇-煮</small>	產銷履歷	薑絲海芽湯 <small>海帶芽+雞蛋+薑絲</small>	水果	6.0	2.4	2.3	2.8	784
20	一	大麥飯 <small>白米+大麥</small>	咖哩豬 <small>豬肉+馬鈴薯+紅蘿蔔+洋蔥-煮</small>	酸甜雞塊 <small>雞肉+洋蔥+蕃茄-燒</small>	蒟蒻花椰 <small>綠花椰+蒟蒻片+木耳-炒</small>	產銷履歷	味噌蛋花湯 <small>雞蛋+洋蔥+金針菇+味噌</small>	水果	6.2	2.4	2.4	2.3	778
21	二	白飯 <small>白米</small>	麻油米糕雞 <small>雞肉+米血糕+麻油-煮</small>	回鍋肉 <small>豬肉片+豆干+紅蘿蔔+蔥-炒</small>	白菜滷 <small>大白菜+紅蘿蔔+香菇-煮</small>	產銷履歷	酸辣清湯 <small>豆腐+竹筍+紅蘿蔔+木耳</small>		6.1	2.3	2.4	2.5	780
22	三	台式肉絲 炒麵 <small>麵條+肉絲+高麗菜+香菇</small>	里肌豬排X1 <small>豬排-油</small>	滷蛋拼盤 X1 <small>雞蛋+香菇+蘿蔔-油</small>	彩繪黃芽 <small>黃豆芽+彩椒+木耳-炒</small>	產銷履歷	冬至 湯圓 <small>細米粉+高麗菜+湯圓+紅蔥頭</small>		6.2	2.4	2.2	2.5	782
23	四	白飯 <small>白米</small>	照燒雞丁 <small>雞肉+洋蔥+柴魚-燒</small>	肉茸炒蛋 <small>雞蛋+豬絞肉+紅蘿蔔+蒜-炒</small>	脆拌結頭 <small>結頭菜+紅蘿蔔-煮</small>	有機蔬菜	海帶排骨湯 <small>海帶片+玉米片+豬大骨</small>		6.3	2.5	2.0	2.4	787
24	五	紫米飯 <small>白米+紫米</small>	豆瓣肉柳 <small>豬肉+洋蔥+蔥+豆瓣醬-煮</small>	聖誕平安夜 烤雞翅X1 <small>三節雞翅-烤</small>	芝香 裙帶菜 <small>海帶芽+芝麻-炒</small>	產銷履歷	刈菜雞湯 <small>刈菜+雞骨+薑絲</small>	水果	6.0	2.4	2.3	2.8	784
27	一	蕎麥飯 <small>白米+蕎麥</small>	蔥油雞 <small>雞肉+蔥+薑-煮</small>	白菜獅子頭 X1 <small>大白菜+獅子頭X1+紅蘿蔔-煮</small>	粟米百匯 <small>玉米+小黃瓜+香菇-炒</small>	產銷履歷	蘿蔔排骨湯 <small>白蘿蔔+紅蘿蔔+芹菜+豬大骨</small>	水果	6.2	2.3	2.4	2.3	770
28	二	白飯 <small>白米</small>	壽喜豚肉 <small>豬肉片+金針菇+蔥-煮</small>	炸魚排X1 <small>魚排X1-炸</small>	川耳黃瓜 <small>大黃瓜+川耳+紅蘿蔔-煮</small>	產銷履歷	味噌豆腐湯 <small>海帶芽+豆腐+味噌</small>		6.5	2.4	2.1	2.9	818
29	三	海苔香鬆飯 <small>白米+海苔香鬆</small>	烤翅小腿 X2 <small>翅小腿*2-烤</small>	滷肉 <small>大溪豆干+豬肉+香菇-油</small>	蝦香高麗 <small>高麗菜+紅蘿蔔+蝦米-炒</small>	產銷履歷	玉米蛋花湯 <small>玉米+雞蛋+蔥</small>		6.4	2.5	2.2	2.8	817

* * * 本菜單含有蝦、芒果(附餐水果)、花生、奶製品、蛋及蛋製品，不適合其過敏體質者食用 * * *

◆建議水份的補充應該以白開水最佳，如果真的嘴饞，一天別超過一杯飲料，盡量半糖、或不加糖，以避免糖份攝取過量◆